

宿泊型保健指導 スマートチェンジプログラム

～血糖値を下げよう～

- 熱海コース：平成28年10月14日(日曜日)～15日(月曜日) 伊豆山温泉 伊豆山温泉 伊豆山温泉
- 神戸コース：平成28年10月14日(日曜日)～15日(月曜日) 馬場町1771-1



**参加費
無料**

※交通費は自己負担となります

参加条件

直近の健康診断結果の**HbA1cが6.0～6.9%**の方で
糖尿病の治療を受けていない方

※ご家族と参加される場合は、どちらかが参加条件を満たしている必要があります。また、ご家族も6か月間の継続支援を受けていただくこととなります。

定員

熱海コース：16名
神戸コース：18名

※定員を超えた場合は、健康診断結果（血糖値以外）の数値等により、選定する場合がございますので、ご了承ください。

プログラム

(1泊2食付)

原則ご家族（1名）と一緒にご参加いただくプログラムとなります。

1日目	
13:00～	オリエンテーション 健診結果の見方等
14:00～	医師による講話 「糖尿病について」
15:00～	歯科医師による講話 「糖尿病と歯周病について」
16:00～	食事指導プログラム① 「血糖値を上げない食生活」
17:00～	保健指導プログラム① 「血糖値を上げない生活習慣」
18:00～	ヘルシーディナー

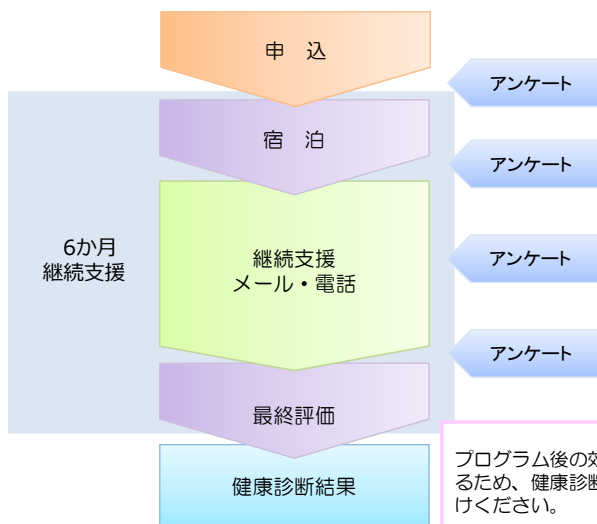
2日目	
開始前	体組成・血圧・血糖測定
朝食	食事指導プログラム②
9:00～	保健指導プログラム② 運動について
10:30～	食事プログラム③ グループワーク
11:30～	継続支援の説明 行動目標発表 終了式
12:00	終了・解散

※プログラムは変更となる場合がございますのでご了承ください。

全国土木建築国民健康保険組合

プログラムの流れ

専任担当者（保健師又は管理栄養士）からのメールや電話による継続支援（6か月）をお受けいただけます。



スマートチェンジプログラム終了後は、毎年健康診断をお受けください。

申込締切

熱海コース：平成28年10月14日(日曜日)
神戸コース：平成28年10月14日(日曜日)

定員になり次第、お申込を締め切る場合がございますので、ご了承下さい。

お申込・お問合せ

全国土木建築国民健康保険組合
保健事業部 健康推進課

東京都千代田区平河町1-5-9 厚生会館

☎03-6850-6484

熱海コースと神戸コースはご家族と一緒にのプログラムとなっておりますが、お一人様でお申込いただくこともできます。その場合は相部屋となる場合もございます。
ご家族が全国土木以外に加入されている場合は、宿泊費用（特別料金）を負担していただくことで参加いただけます。